VORWERK
O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby®

momentos de partilha®

O MELHOR DO NATAL 2009

Em tempo de festa, ideias práticas para surpreender a família e os amigos. Dos salgados às sobremesas, uma mesa recheada...

Sonhos de bacalhau
pág. 26

Noite de Consoada ou de Fim de Ano

Rolo de carne com frutos secos • Bacalhau • Empada de caça • Sonhos e Caldeirada de cabrito

Doces diferentes

- Pudim de laranja
- Brigadeiros
- Bolos de mel
- Petit Fours de amêndoa
- Enrolado de frutos com chocolate e nozes

Receitas rápidas e baratas...

...Espinafres com gambas, Risotto de bacalhau, Tagliatelle de salmão e Pizza Marguerita

11

NOVEMBRO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby

A Bimby mais perto de si...

Está aí o Natal, um momento do ano que aproveitamos para estar junto da família e daqueles que mais gostamos. Apesar da azáfama que acaba por marcar os dias que aí vêm, o que muitas vezes nos esgota a paciência, é uma época importante na dinâmica das nossas vidas. Todos sabemos como são instantes inesquecíveis para os nossos filhos, sejam crianças ou adolescentes. Para os adultos, além da festa e do gozo da partilha, representa um momento de balanço sobre o ano que está prestes a terminar. E pensando na Bimby, sentimos que foi um ano em cheio. A consolidação desta revista, o lançamento da comunidade *online*, a abertura da nova Delegação do Algarve e o alargamento da rede de agentes são alguns exemplos dos passos que estamos a dar para chegarmos mais perto de si.

Para a Vorwerk, esta proximidade é muito importante. Mais do que uma simples ajuda, a Bimby faz parte das nossas vidas e quer contribuir para um dia-a-dia mais alegre, saudável e cheio de sabor. E isso só será possível se as suas opiniões chegarem até nós, de modo a que depois possamos melhorar ainda mais o serviço que prestamos. Por exemplo, em coisas simples e diferentes entre si, queremos que o nosso atendimento telefónico resolva as suas dúvidas de forma eficaz; que encontre nas Delegações todo o apoio de que necessita; que os nossos livros sejam ainda mais apaixonantes; que o seu agente esteja à sua disposição; que os nossos cursos de cozinha o ajudem a explorar todas as potencialidades da Bimby, etc. São muitos pormenores, sabemos disso, mas a nossa meta é a excelência! Lembre-se que não comprou um electrodoméstico, mas sim uma Bimby!

Antes de entrarmos em 2010, em nome da Vorwerk Portugal, aproveito a oportunidade para lhe desejar um Feliz Natal. Estendo estes votos a toda a equipa que aqui trabalha, assim como à rede de Agentes e Delegações, cuja dedicação explica o contínuo sucesso da nossa Bimby.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

VENHA CONHECER AS NOSSAS DELEGAÇÕES...

Livros, cursos de cozinha, novos acessórios e muito mais...Venha descobrir tudos o que as delegações Bimby têm para lhe oferecer. De Norte a Sul do país, de manhã à noite, estamos à sua espera.

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

ALGARVE
E.N. 125
Quatro Estradas, Nº1
8125-204 Quarteira
Tel.: 28 200 22 70
Fax: 28 200 22 79

Cozido: uma receita tradicional Portuguesa na sua Bimby...

Cozido de grão e a sopa do mesmo é uma óptima ideia para pôr em prática. Além da Bimby preservar o sabor dos alimentos, poupa tempo, pois pode fazer as duas receitas em sequência. Ora tome nota:

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Cozido de grão

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o copo:
400 g borrego aos pedaços
450 g chispe aos pedaços
Sal grosso q.b.
150 g toucinho fumado aos pedaços
Água q.b.

Ingredientes p/ a Varoma:
200 g feijão verde
3 cenouras cortadas ao comprido
2 batatas cortadas aos quartos
1 nabo aos quartos
1 peito de frango
1 chouriço de carne
1 lata grande grão de bico cozido
Sal q.b.

4 a 6 PAX

45 Min

Preparação:
. Duas horas antes salpique o borrego e o chispe com sal grosso. Reserve.
. Coloque no copo as carnes previamente passadas por água, para soltar um pouco do sal, o toucinho e cubra com água até ao limite dos dois litros.
. Na Varoma coloque os legumes, o peito de frango, o chouriço e polvilhe com sal. No tabuleiro da Varoma coloque o grão de bico.
. Coloque a Varoma no copo e programe **45 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Quando terminar o tempo retire a Varoma e reserve. Retire as carnes e côe o caldo com a ajuda do cesto. Reserve as carnes e o caldo para a canja.

Canja do cozido

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
Caldo do cozido
50 g massa de preferência vermicelli
Folhas de hortelã q.b.

4 a 6 PAX

8 Min

Preparação:
. Coloque no copo o caldo e programe **3 Min/ 100°C/ Vel 1**. Adicione a massa, umas folhas de hortelã e programe **5 Min/ 100°C/ Vel 1**.
. Sirva a canja quente com uma folha de hortelã.

Águas de selecção

... para complementar a sua experiência Bimby.

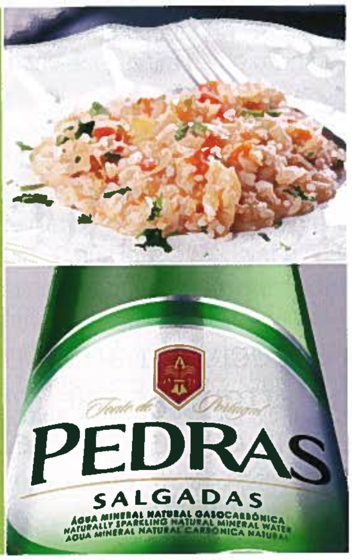
Um boa refeição jamais está completa se não for devidamente acompanhada. Com gás 100% natural, a Água das Pedras realça o sabor natural dos alimentos, tornando os seus cozinhados na Bimby ainda mais especiais. Para além de aumentar o prazer à mesa, proporcionam-lhe uma sensação de maior bem estar geral, adaptando-se a todos os pratos e a todas as situações.

Empada de Caça | pág. 25

. O crocante da massa, aliado ao sabor aromático e intenso da caça, pedem na água alguma complementariedade. A textura refinada e suavemente cremosa da **Pedras Levissima** a deixar a elegância da receita se expressar.

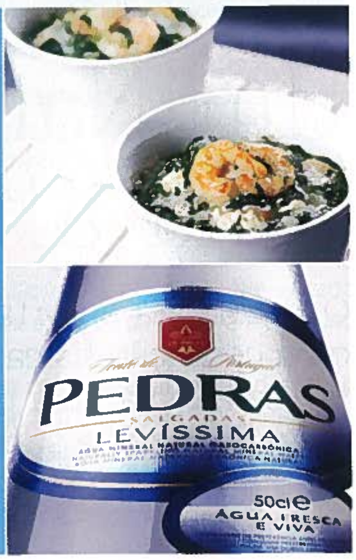
Risotto de Bacalhau | pág. 21

. A textura táctil e crocante do arroz, aliada ao toque fumado e salgado do bacalhau, pedem a **Pedras Salgadas** , cuja amplitude de sabor e forte mineralização contribuem para equilibrar a ligeira tendência salgada do prato e limpar o palato a cada garfada.



Espinafres com Gambas | pág. 20

. Um prato de tendência doce marcado pelas gambas e suavidade dos espinafres, encontram na **Pedras Levissima** e na sua frescura de sabor o parceiro ideal, que deixa que estes sabores se revelem.

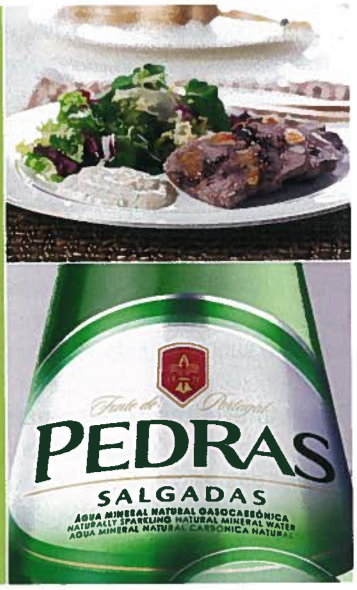


Mousse de Queijo com Polpa de Goiaba | pág. 14

. Uma textura delicada, que se desfaz na boca, equilibrada pelo suave salgado do queijo e o adocicado da polpa de goiaba. Nada melhor então que a delicadeza da carbonatação da **Pedras Levissima**, que deixa a sobremesa brilhar e se torna "cúmplice" desses momentos.

Carne Enrolada de Ameixas | pág. 24

. Um jogo de sabores entre o caramelizado da carne e o ácido/doce das ameixas, pedindo na água uma parceria de sabor, alguma intensidade e "mouthfeel". Aí a **Pedras Salgadas** com a sua forte textura será a melhor aposta.



Nota: A presente selecção é da exclusiva responsabilidade da Unicer em parceria com a Vorwerk Portugal, baseando-se em critérios de harmonização e degustação.

Um Natal Feliz e com uma alimentação cuidada

O Natal está à porta, e, entre doces e fritos, a tentação é grande... Se a saúde ou a condição física lhe exigem cuidados especiais, não se prive de tudo, pois talvez não valha a pena. Se é **diabético**, **hipertenso** ou se tem o **colesterol elevado**, fique a saber como contornar alguns desses problemas.

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

O tempo passa depressa e, neste turbilhão de afazeres em que se tornou a vida das sociedades ditas civilizadas, damos-nos conta de que já chegámos ao Natal. Vem aí a grande festa em que a mesa brilha com a toalha mais bonita, os copos elegantes, aquela louça especial... É tempo de juntar família e amigos, e, talvez, o colega do filho que trabalha e não pode estar com os seus, a amiga da filha que este ano está sozinha. É tempo de estimular afectos, re-equacionar prioridades, de viver o que é, de facto, importante na vida – a amizade, a solidariedade e a partilha. Ao mesmo tempo, é também o momento de provar uma rabanada, daquela receita da avó....tão saborosa. Mas se fossem só as rabanadas...

Todos diferentes, todos iguais...- excepto à mesa! Em pessoas saudáveis, um dia de descalabro gastronómico, desde que a regra seja uma alimentação equilibrada, não tem consequências. O resultado pode ser um ou dois quilos a mais, que se perdem sem sacrifícios. Podem surgir indisposições digestivas, o que também não é um grande mal. O nosso organismo recupera bem quando o exagero é esporádico. Já o mesmo não se passa quando se acumulam pequenos erros alimentares, aparentemente inofensivos.

Mas, sentadas à mesa, não estão só pessoas jovens e saudáveis. O Natal é a festa da família, e, como tal, um encontro de gerações. Desde o avô a quem a hipertensão não permite as comidas mais apetitosas de que tanto gosta, à tia que tem o colesterol elevado, à irmã que ficou diabética depois do nascimento do bebé... Ainda que diabetes, hipertensão e hipercolesterolémia sejam frequentes, exigem uma atenção particular e uma avaliação correcta da influência que poderão ter, ao nível do estado de saúde, o consumo ocasional de alguns alimentos.

O Natal dos diabéticos depende de cada caso e é conveniente saber a opinião do médico assistente. Tratando-se de diabéticos controlados, convém reduzir a ingestão de sacarose (o açúcar do açucareiro), mas poderá permitir-se pequenas quantidades de doces, como provar a aletria ou o arroz doce, comer uma rabanada minúscula e com pouco molho, saborear uma fatia fininha de bolo-rei. Os frutos secos, com excepção das tâmaras, poderão ser consumidos com moderação, sabendo-se que nozes, amêndoas e pinhões são muito calóricos, e a diabetes se associa frequentemente a peso excessivo e obesidade. Por outro lado, é possível

Se temos a consciência de que o período das festas de Natal e Ano Novo pode levar-nos a descuidos alimentares, seja criterioso naquilo que come. O maior perigo são as receitas muito doces e ricas em gorduras.

preparar doces de colher com adoçantes - adicionados no final da confecção - ou prepará-los com adoçantes que suportem temperaturas elevadas. Nem todos aguentam o calor, pelo que é conveniente verificar o rótulo. De qualquer modo, a ingestão de açúcar deverá ocorrer sempre após uma refeição, com o estômago cheio, de modo a diminuir o impacto da absorção do açúcar.

Hipertensos, atenção ao bacalhau. Na noite de Consoada, quando a hipertensão está controlada, talvez se permitam algumas pequenas transgressões. No entanto, dum modo geral, o bacalhau é problemático porque, mesmo bem demolhado, contém sempre muito sal. Para quem não passa sem o fiel amigo, a posta deverá ser pequena, demolhada no frigorífico durante alguns dias, mudando frequentemente a água. Igualmente pequena deverá ser a fatia de queijo, sobretudo daquele queijo mais saboroso, que tem mais sal... Doces de colher, como aletria, arroz doce e leite-creme, feitos com leite, serão até aconselhados desde que não exista excesso de peso. Quanto ao café, ainda que não tenha grande influência, o consumo deverá ser moderado, assim como o vinho e outras bebidas alcoólicas.

O Natal de quem tem o Colesterol elevado não é nada simpático. Os doces são muito doces, não faltam fritos, o bolo-rei é muito calórico, o bacalhau e o polvo têm muito colesterol e é preciso coragem para resistir a tudo isto...O que fazer? Moderar o consumo, diminuir o tamanho da fatia de queijo, pegar em meia dúzia de frutos secos, usar óleo de amendoim para os fritos. Ainda que a maior parte do colesterol seja independente da alimentação, se já está elevado não há qualquer interesse em piorar a situação. É importante consumir frutas e legumes, uma vez que os alimentos ricos em fibras contribuem para diminuir a absorção de gorduras. Importante, também, é não esquecer de ir ao médico depois das festas para avaliar os estragos...

As Enxaquecas, as mulheres e o Natal. As enxaquecas provêm da dilatação ou constrição dos vasos sanguíneos do cérebro, para o que contribuem diversos factores, desde os hereditários aos ambientais (espaços poluídos, pressão atmosférica, humidade), passando por situações de stress, fadiga, depressão, falta ou excesso de sono, alergias, e também a alimentação. É neste último aspecto que nos vamos deter.
Se receia que uma enxaqueca lhe estrague o Natal, evite alimentos que actuam no diâmetro dos vasos sanguíneos, como é o caso de queijos fortes, enchidos e fumados, vinho e bebidas destiladas, favas, nozes, uvas, citrinos, ananás, soja, cebola ou chocolate. O glutamato monossódico, tempero muito utilizado na cozinha chinesa, que se come por cá, mas que também é adicionado a alimentos processados - conservas e molhos - para intensificar o sabor, pode também ser responsável pelo aparecimento das enxaquecas: de um modo geral, ocorrem 15 a 20 minutos após o consumo. E, se costuma tomar café e não quer ou não pode manter esse hábito, tente deixá-lo progressivamente...

Álcool e grávidas: sim, não ou talvez? Os defeitos e virtudes do álcool já todos nós conhecemos, e entre o momento feliz que se festeja com champanhe até à triste figura que sempre fazem os bêbados vai uma distância enorme. No entanto, as vantagens do consumo moderado de vinho que se têm vindo a descobrir não se aplicam a crianças, cujas funções orgânicas ainda não se encontram completamente desenvolvidas, ou às grávidas. É que o fígado do feto não consegue metabolizar o álcool, que permanece muito tempo em circulação no seu pequeno organismo. Pode acumular-se até atingir concentrações que comprometem o seu desenvolvimento, originando danos cerebrais, malformações, atrasos no crescimento ou problemas de aprendizagem. E não nos estamos a referir aos exageros de mães alcoólicas, mas de consumos moderados e regulares. Por isso, futura mãe, a opção é sua...

Diabéticos: 8 grupos de alimentos cujo consumo deve ser moderado

- Leite e produtos lácteos com açúcar.
- Carnes gordas, produtos de charcutaria, conservas, enchidos.
- Doces.
- Legumes quando cozinhados em gordura.
- Frutas em calda, frutos secos, frutos cristalizados.
- Bebidas alcoólicas, sumos com açúcar.
- Natas, manteiga, toucinho.
- Chocolates, mel, doces conventuais.

Hipertensos: Atenção ao bacalhau e a outras iguarias...

- Produtos de charcutaria, vísceras, carne gorda.
- Aperitivos, bolachas recheadas, achocolatadas ou revestidas a açúcar.
- Fruta em calda, frutos secos, frutos cristalizados.
- Natas, manteiga, toucinho.
- Bebidas açucaradas e de cola, cerveja, vinhos de mesa.
- Bacalhau salgado e seco.

Colesterol elevado? Cuidado com os mariscos e bebidas alcoólicas...

- Leite e produtos lácteos inteiros, leite condensado, queijos gordos.
- Carnes gordas ou curadas, charcutaria, marisco (lulas e camarão).
- Doçaria tradicional, gemas, *snacks*.
- Verduras temperadas com molhos gordos, com manteiga ou natas.
- Coco seco.
- Manteiga, margarina, óleos de coco e palma, produtos com manteiga de cacau.
- Bebidas alcoólicas destiladas.

Em conjunto com o seu médico de família, estabeleça um plano para abordar este momento do ano de uma forma mais saudável. Procure conhecer melhor o seu metabolismo, para que possa definir, de forma clara, os alimentos que deve evitar e os que pode desfrutar sem restrições.

Sabe o que é a diabetes? A Diabetes é uma alteração do aproveitamento dos açúcares devida à carência total ou parcial de insulina, hormona que se produz no pâncreas. Sem insulina, a glicose (açúcar do sangue) não consegue entrar para as células, onde seria utilizada como fonte de energia. Quando surge na infância, o que é raro, designa-se Diabetes de Tipo I e, em princípio, obriga à administração de insulina. Com mais frequência manifesta-se após os 50 anos, chamando-se Diabetes de Tipo II ou senil e poderá ser controlada com antidiabéticos orais ou mesmo só com ajustes na alimentação, conjugados com a prática de exercício físico. Na origem da diabetes de Tipo I, a que se manifesta em criança, pode estar uma predisposição individual ou alterações do sistema imunológico, e nada há a fazer quanto a isso. Já a diabetes de Tipo II, para além de factores genéticos, pode ser precipitada por atitudes e comportamentos que podemos evitar, como o sedentarismo, desequilíbrios alimentares ou o excesso de peso. A alimentação é, assim, da maior importância, quer na prevenção, quer no controlo da doença.

Por hipertensão devemos entender a situação em que a pressão do sangue nas artérias é superior aos valores tidos por normais – 160 mm de mercúrio para a máxima e 90 mm de mercúrio para a mínima (16-9). Trata-se de uma doença que pode passar despercebida, mas que constitui um grande factor de risco para doenças cardiovasculares, uma das principais causas de morte em Portugal e noutros países industrializados. A hipertensão pode ter origem em factores genéticos e tende a aumentar com a idade, sendo também determinante o estilo de vida sedentário e o stress. Ao nível alimentar, associa-se a uma distorção da relação entre o sódio e o potássio. Na alimentação moderna, abunda o sódio (sal de cozinha) e falta o potássio, existente em verduras, frutas, leguminosas e cereais integrais, estimando-se que, em 100 anos, o aporte de potássio tenha baixado para 1/3. Assim, deverá reduzir-se o sal na cozinha, utilizando ervas aromáticas, especiarias ou limão como tempero. Devem preferir-se as carnes magras (frango sem pele, coelho, vitela), fazer regularmente refeições de peixe e não esquecer quantidades adequadas de alimentos ricos em Cálcio (leite e produtos lácteos) e em Magnésio (espinafres e outras hortaliças com folhas verdes). Desaconselha-se o consumo frequente de pratos cozinhados, normalmente muito ricos em sal. É também de grande importância manter um estilo de vida saudável e evitar excesso de peso.

Quando alguém diz que "tem colesterol", isso significa apenas que este valor está elevado, porque colesterol... temos todos. Fique a saber que o colesterol é uma gordura produzida no fígado e necessária para regular diversas funções orgânicas. O problema só surge quando os níveis sanguíneos ultrapassam 200 mg por 100 ml de sangue, pois o colesterol tem tendência para se depositar nas artérias, formando placas ou ateromas. Surge, então, a angina de peito (depósitos nas coronárias), que poderá provocar insuficiência cerebral. Por outro lado, a placa de gordura pode deslocar-se, impedindo a circulação e originando um AVC (acidente vascular cerebral) ou enfarte. Para esta condição podem contribuir factores hereditários, mas o seu desenvolvimento é influenciado por uma alimentação pouco saudável ou muito calórica, por um estilo de vida sedentário, que origina excesso de peso e obesidade. As gorduras saturadas promovem o aumento do colesterol, enquanto as insaturadas ajudam a diminuir. Assim, acaba por ser mais importante a qualidade das gorduras do que a quantidade, desde que, ao longo do dia, sejam consumidas em porções adequadas e no contexto duma alimentação equilibrada.

Atenção ao Colesterol
3 perguntas com resposta...

1. Como saber se a gordura é saturada ou insaturada?

R. É simples. À temperatura ambiente, as gorduras saturadas são sólidas, como a manteiga ou a banha, e as gorduras insaturadas são líquidas, como os óleos alimentares

2. É melhor consumir margarina vegetal ou manteiga?

R. A manteiga obtém-se por centrifugação da nata, sendo, por isso, rica em gorduras saturadas e colesterol. Mas as margarinas que se produzem a partir de óleos vegetais são sujeitas a hidrogenação (injecção de moléculas de hidrogénio) para ficarem sólidas, e este processo altera a sua estrutura e funcionalidade, actuando, no organismo, como uma gordura saturada. Por isso, aparece nos rótulos a indicação "Gorduras hidrogenadas". Utilizar uma ou outra depende do gosto pessoal, mas será sempre importante consumir em quantidades reduzidas

3. Comer nozes faz baixar o colesterol?

R. As nozes são ricas em gorduras poli-insaturas que ajudam a baixar o colesterol. Mas, como é óbvio, tudo depende da quantidade. Como são muito calóricas, podem contribuir para um aumento de peso. Portanto, pode comer nozes, mas não mais do que duas ou três por dia... De qualquer modo, quando a alimentação é rica em gorduras saturadas, essa pequena quantidade acaba por não servir para nada!

Descubra os sabores das especiarias Margão

O toque final nas suas receitas...

...a tão perfumada salsa.

Muito aromática e deliciosa é das mais utilizadas na cozinha mediterrânea. Fresca ou seca dá um sabor especial a qualquer prato, devendo ser adicionada no final da cozedura. É rica em vitaminas A, B1, B2, C e D, cálcio e ferro. Siga a nossa sugestão e polvilhe sobre cogumelos ou batatas cozidas e passadas por manteiga e o seu paladar agradece.

Perfuma e dá um acabamento perfeito...
a saladas, molhos, massas, peixe e frutos do mar, aves, carnes, legumes, ovos, recheios, etc.

...o exotismo da canela

Especiaria de sabor quente e simultaneamente doce e amargo. Opte pelo pau de canela para dar um toque especial ao chá, às bebidas com chocolate e à sangria. Na cozinha oriental é vulgar usar a canela para temperar pratos de carne, peixe e de caril. É rica em anti-oxidantes: meia colher de chá de canela têm mais anti-oxidantes do que uma chávena de morangos e é óptima para a circulação.

Indispensável...
no arroz doce, na aletria, nas compotas, nos *crumbles*, experimente adicioná-la às panquecas e muffins, aos sumos de fruta, ao molho à bolonhesa e até a guisados e verá que marca a diferença.
E já agora, experimente-a na **receita que se segue:**

Bolachas de amêndoa com canela

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g manteiga
120 g açúcar mascavado
½ c. chá aroma de baunilha **Vahiné**
50 g leite
300 g farinha Espiga, tipo 65
1 c. chá canela em pó da **Margão**
1 pitada de gengibre da **Margão**
1 pitada de sal
1 clara de ovo p/ pincelar
50 g amêndoa laminada **Vahiné** para decorar

Preparação:
. Coloque no copo a manteiga, o açúcar, o aroma de baunilha, o leite e programe **1,30 Min/ 37ºC/ Vel 3**.
. Junte os restantes ingredientes, misture com a ajuda da espátula e programe **1 Min/ Vel 4**.
. Coloque a massa sobre uma película aderente e forme um rolo.
. Leve ao frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Com a ajuda de uma faca corte as bolachas com 2 mm de espessura.
. Coloque-as num tabuleiro de forno previamente forrado com papel vegetal.
. Pincele as bolachas com clara de ovo e salpique-as com as amêndoas.
. Leve ao forno cerca de 8 a 10 minutos.
. Deixe os biscoitos arrefecer.

Dica: Se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g mais de farinha.

Aprox. 20 biscoitos

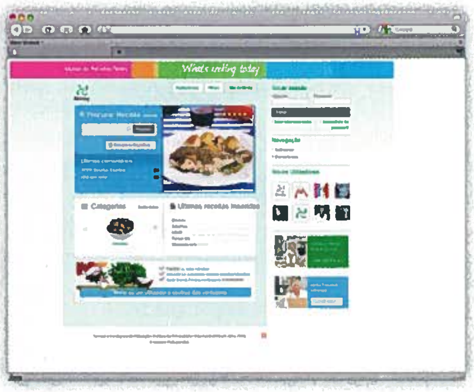
2.30 Min

A Bimby chegou ao Algarve...

NOVA DELEGAÇÃO DO ALGARVE
TEL.: 282 002 270

Catarina Lucena,
Gestora de Vendas e responsável
pela nova Delegação do Algarve.

... é verdade! A partir deste mês, a Vorwerk vai estar mais perto dos seus clientes do Sul do país, pois vai ser inaugurada a Delegação do Algarve. Perto de Quarteira, em plena Estrada Nacional 125, liderada pela Gestora de Vendas Catarina Lucena, esta novidade enquadra-se no esforço que a Vorwerk Portugal está a desenvolver para melhorar ainda mais a qualidade do seu serviço. Tal como Carnaxide, Lisboa, Oeiras, Porto, Almada, Santarém e Sintra, esta Delegação vai garantir assistência técnica, venda de peças e acessórios, livros, formação a novos Agentes que queiram juntar-se à equipa Vorwerk, assim como cursos de cozinha Bimby. Se quiser fazer-nos uma visita, não hesite. **Estamos à sua espera na Delegação Algarve. EN 125, Quatro Estradas, nº 1, 8125-204 Quarteira**.



Nova comunidade on-line Bimby

Tem o nome de "O Mundo de Receitas Bimby" e pode encontrá-la em www.bimby.pt. Trata-se da nova comunidade *on-line* Bimby e consiste num espaço onde qualquer pessoa pode mostrar as suas receitas, conhecer as sugestões de outros fãs da Bimby, participar em fóruns de discussão sobre temas relacionados com a "cozinha mais pequena do mundo", participar em passatempos, beneficiar de promoções, etc. Faça já o seu registo, convide os seus amigos e comece a tirar ainda maior partido da sua Bimby.

Gosta da nossa revista?

Melhorar cada vez mais, compreender melhor as suas necessidades é uma preocupação da Vorwerk Portugal. Por isso lançámos um breve questionário *online* para que possa dizer-nos o que mais gosta na Revista Bimby, momentos de partilha. Queremos saber, também, o que lhe parece que pode ser melhorado. A sua opinião é fundamental para que possamos aperfeiçoar a revista. Deixe-nos as suas sugestões em **www.bimby.pt/momentos-departilha/**.

Aldeias SOS, ajude-nos a ajudar...

A Vorwerk criou uma Fundação que se tem dedicado a Apoiar as Aldeias SOS. Enquanto Organização Não Governamental (ONG) tem actividade em cerca de 130 países, onde procura melhorar o dia-a-dia de crianças órfãs ou que estejam separadas dos seus pais. Este apoio só tem sido possível devido ao empenho dos Agentes, quadros da Vorwerk e dos clientes de todo o Mundo. O entusiasmo e o sentido de responsabilidade social com que se têm dedicado às campanhas de angariação de fundos já permitiu reunir mais de 500.000 euros. Parte desta verba permitiu construir Aldeias SOS na Costa Rica e Índia.

Participe neste esforço adquirindo os sacos ou os aventais que temos disponíveis, embora sujeitos ao stock existente.

Preço:
Saco de transporte Bimby **€ 40**
Aventais **€ 12,50**

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Novembro 2009

UM NATAL FELIZ...
...E COM MUITO SABOR

É tempo de juntar a família em torno da Bimby e começar a pensar nas refeições de festa que aí vêm. Divirtam-se!

Receitas **Koala**
Mousse de queijo com molho de goiaba
Moqueca de peixe
Trifle de manga

Natal Vegetariano
Sopa de beterraba
Brócolos em polme
Bolo de Natal

Menu **Bom Petisco**
Soufflé de atum com agriões
Pão de atum
Puré de batata colorido com bifes de atum

Pratos Rápidos
Creme de castanhas
Espinafres com gambas
Risotto de bacalhau
Tagliatelle com salmão
Pizza Marguerita

Bimby a 100%
Cozido de grão
Canja do cozido

Doces e Sobremesas **RAR**
Enrolado de frutos com chocolate e nozes
Mini bolos de mel
Petit Fours de amêndoa

Receita do Chef
Sopa fria de tomate e pêssego, com camarão corado e coentros

Para a mesa de Natal...
Rolo de carne com frutos secos e molho de pickles · Bacalhau de Natal · Empada de caça · Sonhos de bacalhau · Caldeirada de cabrito · Pudim de laranja · Árvore de "beijinhos" de coco e "brigadeiros"

...e para as crianças
Bolachas Pai Natal

Trifle de manga

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a bolacha:
4 ovos
1 pitada de sal
120 g açúcar
100 g farinha
40 g fécula de batata

Ingredientes p/ o creme:
500 g leite
2 ovos médios
60 g açúcar
1 c. chá açúcar baunilhado
15 g amido de milho

2 mangas maduras
1 lata de polpa de maracujá **Koala**

4 PAX

12
Min

Dica: Pode substituir por fruta a seu gosto.

Preparação:
. Aqueça o forno a 180°C.
. Coloque no copo a "borboleta", as claras, o sal e bata **3 Min/ 37°C/ Vel 3 ½**. Retire e reserve.
. Com a "borboleta" coloque as gemas, o açúcar e programe **3 Min/ Vel 3**.
. Adicione a farinha, a fécula de batata, as claras reservadas, misture com a ajuda da espátula e programe **30 Seg/ Vel 1**.
. Espalhe a massa da bolacha num tabuleiro de forno (30 x 35 cm) forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 12 minutos.
. Deixe arrefecer um pouco antes de cortar as bolachas com a ajuda do copo de medida. Reserve.
. Com o copo limpo coloque todos os ingredientes para o creme e programe **6 Min/ 90°C/ Vel 4**. Retire de imediato para uma taça e deixe arrefecer.
. Em taças altas, faça camadas alternadas com o creme, a bolacha e a manga em fatias.
. Regue com a polpa de maracujá
. Sirva fresco.

Moqueca de peixe

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
20 g coentros
1 cebola média
2 dentes de alho
25 g azeite
200 g tomate em pedaços
800 g postas de robalo ou maruca
200 g leite de coco **koala**
30 g gordura vegetal de palma ou óleo de dendê
40 g sumo de limão
Sal e piri-piri q.b.

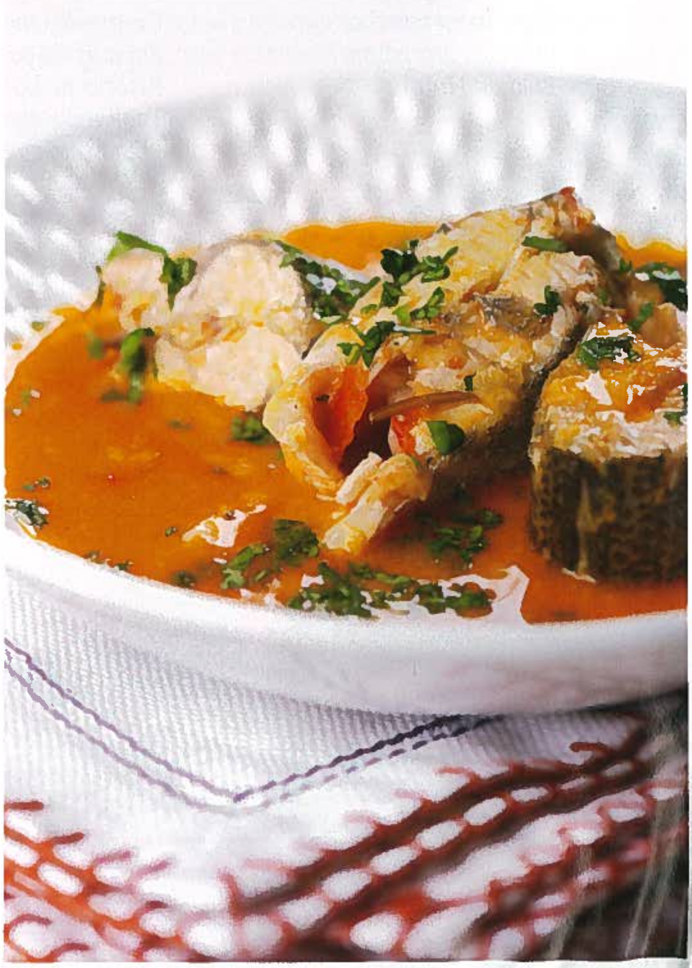
6 PAX

20
Min

Dica: Pode substituir o robalo por peixe a gosto e acrescentar miolo de camarão.

Nota: A gordura vegetal de palma encontra-se à venda nas grandes superfícies.

Preparação:
. Coloque no copo os coentros e pique **3 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve metade para polvilhar no fim.
. Junte a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**. Deite o tomate e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Coloque a "borboleta", os restantes ingredientes e programe **15 Min/ 100°C/ ↺/ Vel 🥄**
. Verifique se o peixe está cozido e rectifique os temperos.
. Sirva a moqueca polvilhada com os coentros reservados e acompanhe com arroz branco.



Mousse de queijo com molho de goiaba

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a mousse:
4 folhas grandes de gelatina incolor
3 claras de ovo
1 pitada de sal
200 g natas, bem frias
250 g queijo curado, tipo ilha
250 g leite
1 iogurte natural
80 g açúcar

Ingredientes p/ o molho:
1 lata de polpa de goiaba **Koala**
100 g açúcar
30 g vinho do Porto

8 PAX

10 Min

Preparação da mousse:
. Numa taça coloque as folhas de gelatina com 3 colheres de sopa de água para hidratar. Reserve.
. Coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **3 Min/ Vel 3 ½** Retire para uma taça e reserve.
. Com a "borboleta", coloque no copo as natas e programe **50 Seg/ Vel 4**. Retire e envolva às claras reservadas com ajuda de uma vara de arames. Reserve.
. Sem a "borboleta", coloque no copo o queijo e dê **4 golpes** de **Turbo**. Junte o leite, o iogurte, o açúcar e programe **1,30 Min/ Vel 9**. Com ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.
. Derreta a gelatina no microondas cerca de 20 segundos.
. De seguida programe **15 Seg/ Vel 4**, deite a gelatina derretida através do bocal da tampa. Retire e envolva com o preparado anterior. Coloque em taças individuais e leve ao frigorífico.

Preparação do molho:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **5 min/ Varoma/ Vel 2**. Retire e deixe arrefecer.
. Sirva a mousse com o molho de goiaba frio.

Dica: Faça de véspera para ganhar a consistência desejada. Para esta receita foram utilizadas natas de embalagem tetra pack , é necessário que tenham no mínimo 35% de gordura. Este tempo é referencial, podendo o chantilly levar mais ou menos tempo, dependendo da temperatura e qualidade das natas. Devem estar bem frias, caso contrário não montam.

Natal Vegetariano

Sopa de beterraba

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
20 g azeite
1 cebola
1 alho francês
10 g coentros
1 caldo de legumes
1 pitada de sal
180 g cenouras às rodelas
1 nabo aos cubos
350 g beterraba crua descascada e aos pedaços
1000 g água

Preparação:
. Coloque no copo o azeite, a cebola, o alho francês, os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **25 Min/ 100ºC/ Vel ⟲**.
. Quando terminar programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.

6 PAX

31 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel 3,5,7.**
É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.

Brócolos em polme

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
500 g água
350 g pés de brócolos
2 ovos
60 g azeite
120 g cerveja
190 g farinha Branca de Neve Fina
½ c. chá sal

Óleo q.b. p/ fritar

Preparação:
. Coloque no copo a água, a Varoma com os brócolos salpicados com um pouco de sal e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Reserve.
. No copo limpo, coloque a "borboleta", as claras, uma pitada de sal e programe **2 Min/ Vel 3 ½**. Retire e reserve.
. Sem a "borboleta", deite o azeite, a cerveja, as gemas, a farinha, o sal e programe **15 Seg/ Vel 3**.
. Junte as claras reservadas e envolva **10 Seg/ Vel 3**. Baixe o que estiver nas paredes do copo e envolva mais uns segundos até a mistura estar homogénea. Retire o polme e coloque num prato fundo.
. Passe os brócolos reservados pelo polme e frite-os em óleo abundante.

4 PAX

17 Min

Bolo de Natal

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o bolo:
100 g açúcar
Casca de ½ laranja, só a parte laranja
100 g leite
50 g manteiga
20 g fermento de padeiro fresco
20 g sumo de laranja
20 g vinho do Porto
3 gemas de ovo
400 g farinha Espiga, tipo 65
60 g pistáchio, sem casca
80 g passas de uva
100 g cerejas em calda

1 gema de ovo p/ pincelar
Casca de laranja cristalizada q.b. p/ decorar

Ingredientes p/ o glacê:
220 g açúcar
1 clara de ovo pequeno
1 c. chá sumo de limão
1 c. sopa amido de milho Espiga

Aprox. 650 g

3 Min

Nota: Pode substituir o fermento de padeiro fresco por 5 g de fermento de padeiro seco.

Se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g de farinha.

Preparação do bolo:

. Coloque no copo o açúcar, a casca da laranja e pulverize **10 Seg/ Vel 9**.
. Junte o leite, a manteiga, o fermento e programe **1 Min/ 37ºC/ Vel 2**.
. Adicione o sumo, o vinho, as gemas e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. Incorpore 200 g da farinha e envolva **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte a restante farinha e amasse **1 Min/ Vel ⸙**. Retire a massa para um tabuleiro polvilhado com farinha, deixe num local morno até que dobre de volume.
. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa com ajuda de um rolo em forma de um rectângulo de aprox. 38 x 28 cm. Distribua sobre esta 50 g de pistáchios, 70 g de passas de uvas, 90 g cerejas cortadas às rodelas e enrole tipo torta. Feche bem, coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal, una as bordas dando a forma de coroa. Pincele com a gema e decore com o restante pistáchio, passas de uva, cereja e a casca de laranja cristalizada. Deixe levedar durante 15 minutos. Para manter a forma de bolo coloque um recipiente no centro.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 30 minutos. A meio do tempo de cozedura se for necessário coloque uma folha de papel alumínio para que não fique demasiado dourado. Retire e deixe arrefecer.

Preparação do glacê:

. Entretanto com o copo limpo e seco pulverize o açúcar **15 Seg/ Vel 9**. Adicione os restantes ingredientes e programe **10 Seg/ Vel 6**. Deite o glacê num saco pequeno, corte a ponta e decore a gosto o bolo depois de frio.

Menu **Bom Petisco**

Soufflé de atum com agriões

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
50 g parmesão
500 g leite
50 g farinha
Branca de Neve Fina
50 g margarina p/ culinária
Sal, pimenta
e noz-moscada q.b.
4 ovos
150 g queijo fresco
20 g agriões
1 lata de atum **Bom Petisco**
ao natural, escorrido
Tomate cereja q.b.

6 PAX

10
Min

Preparação:
. Coloque no copo o queijo parmesão e rale **20 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Deite no copo o leite, a farinha, a margarina, os temperos e programe **6 Min/ 90°C/ Vel 4**.
. Adicione as gemas, o queijo fresco, os agriões, o atum, o parmesão reservado e envolva **8 Seg/ Vel 5**. Reserve.
. Aqueça o forno a 180°C.
. Com o copo limpo, coloque a "borboleta", as claras, uma pitada de sal e programe **4 Min/ Vel 3 ½**. Retire e envolva cuidadosamente com o preparado reservado.
. Unte com margarina e polvilhe com farinha pyrex individuais. Deite o preparado, decore com o tomate cereja e leve ao forno cerca de 20-30 minutos.
. Sirva de imediato.

Pão de atum

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
90 g queijo parmesão ralado na Bimby
240 g iogurte natural
2 ovos
1 pitada de sal
70 g pimento vermelho aos cubos
2 latas de atum **Bom Petisco** em azeite, escorrido
70 g azeitonas às rodelas
½ c. chá bicarbonato de sódio (opcional)
220 g farinha
Branca de Neve Fina

Preparação:
. Aqueça o forno a 180°C.
. Coloque no copo o queijo, o iogurtes os ovos e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Adicione os restantes ingredientes, misture com a ajuda da espátula e programe **15 Seg/ Vel 4**.
. Numa forma de bolo inglês previamente untada com margarina e polvilhada com farinha, deite a massa preparada e leve ao forno cerca de 35 a 40 minutos.
. Desenforme de imediato e sirva com uma salada.

6 PAX

35
Seg

Dica: **Se usar farinha sem fermento adicione 2 colheres de chá de fermento em pó para bolos.**

Puré de batata colorido com bifes de atum

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o puré:

600 g água
800 g batata p/ fritar aos quartos
200 g cenoura às rodelas
200 g espinafres ou ervilhas congeladas
200 g leite
Sal e noz-moscada q.b.
30 g manteiga

Bifes de atum em azeite, **Bom Petisco Kids**

Preparação:

. Coloque no copo a água, o cesto com as batatas, a Varoma com os legumes separados e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. No copo coloque as cenouras cozidas, 100 g de leite, tempere com sal e noz-moscada e triture **30 Seg/ Vel 9**.
. Adicione metade da batata, 15 g de manteiga e triture **20 Seg/ Vel 4**. Retire.
. Sem lavar o copo repita o processo com os espinafres e com os mesmos ingredientes.
. Sirva quente como acompanhamento.

Nota: **Esta receita é ideal para as suas crianças. Pode encontrar os bifes de atum à venda nas grandes superfícies.**

4 PAX

31 Min

Creme de castanhas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
40 g manteiga
150 g cebola
1 dente de alho
1 alho francês
50 g bacon
1 pitada de sal
400 g castanhas congeladas
800 g água

Preparação:
. Coloque no copo a manteiga, a cebola, o alho, o alho francês, o bacon e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **30 Min/ 100ºC/ Vel** ⟲.
. Quando terminar programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.
. Verifique a consistência do creme, e se necessário, acrescente mais água.

6 PAX

36 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel. 3,5,7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.**

Espinafres com gambas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
150 g queijo parmesão
500 g água
2 ovos
800 g espinafres
2 dentes de alho
20 g azeite
Sal q.b.
400 g camarão s/ casca descongelado e escorrido

Ingredientes p/ o bechamel:
800 g leite
60 g farinha
Sal e pimenta q.b.
1 pitada noz moscada
1 caldo de marisco
1 c. chá mostarda

Preparação:
. Coloque no copo o queijo e rale uns segundos na **Vel 5**. Reserve.
. Coloque no copo a água, o cesto com os ovos, a Varoma com os espinafres e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e coloque os ovos de imediato em água fria. Escorra bem os espinafres e reserve.
. No copo limpo coloque os alhos, o azeite e pique **3 Seg/ Vel 5**, de seguida refogue **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os espinafres, o sal e salteie **5 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire e reserve.
. Para o bechamel coloque no copo todos os ingredientes e programe **6 Min/ 90ºC/ Vel 4**.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Junte os espinafres reservados, o camarão e programe **3 Min/ 90ºC/ Vel 1**.
. Corte os ovos às rodelas. Deite num pyrex uma camada de espinafres cubra com os ovos às rodelas. Cubra com o restante espinafre e polvilhe com o queijo ralado.
. Leve ao forno para gratinar.

6 PAX

32 Min

Risotto de bacalhau

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
10 g coentros
200 g tomate
80 g vinho branco
380 g bacalhau demolhado e desfiado
Sal e pimenta q.b.
900 g água
300 g arroz arbóreo ou próprio p/ risotto

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite, os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o tomate e refogue **5 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione o vinho e programe **2 Min/100ºC/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte os restantes ingredientes e programe **16 Min/100ºC/ ↺/ Vel 🥄**.
. A meio do tempo programado, pare e envolva com a ajuda da espátula.
. Sirva de imediato.

4 PAX
23
Min

Tagliatelle com salmão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g lombo de salmão s/ pele (cerca de 2)
sumo de ½ limão
Sal e pimenta q.b.
1500 g água
1 fio de azeite
1 c. chá sal
400 g massa tagliatelle
1 cebola pequena
1 dente de alho
40 g azeite
200 g natas
Queijo ralado na Bimby q.b.

6 PAX

35 Min

Preparação:

. Tempere os lombos do salmão com o sumo do limão, o sal e a pimenta. Reserve.
. Coloque no copo a água, o fio de azeite, o sal. Programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione a massa e programe **10 Min/ 100ºC/ ↺/ Vel ⫰**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5.**
. De seguida refogue **7 Min/ 100ºC/ Vel 1**.
. Acrescente as postas do salmão cortadas ao meio e programe **5 Min/ 100ºC/ ↺/ Vel ⫰**.
. Quando terminar junte as natas e programe **3 Min/ 90ºC/ Vel 1**.
. Verta o molho sobre o tagliatelle e envolva bem.
. Polvilhe com queijo ralado a gosto.

Pizza Marguerita

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:

25 g azeite
100 g água
10 g fermento de padeiro fresco
½ c. chá de sal
200 g farinha Espiga, tipo 65

Ingredientes p/ o recheio:

2 tomates, frescos
10 g azeite
Sal q.b.
½ c. chá manjericão seco
300 g queijo mozzarella
Manjericão fresco q.b.

Dica: **Para a massa da pizza se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g de farinha.**

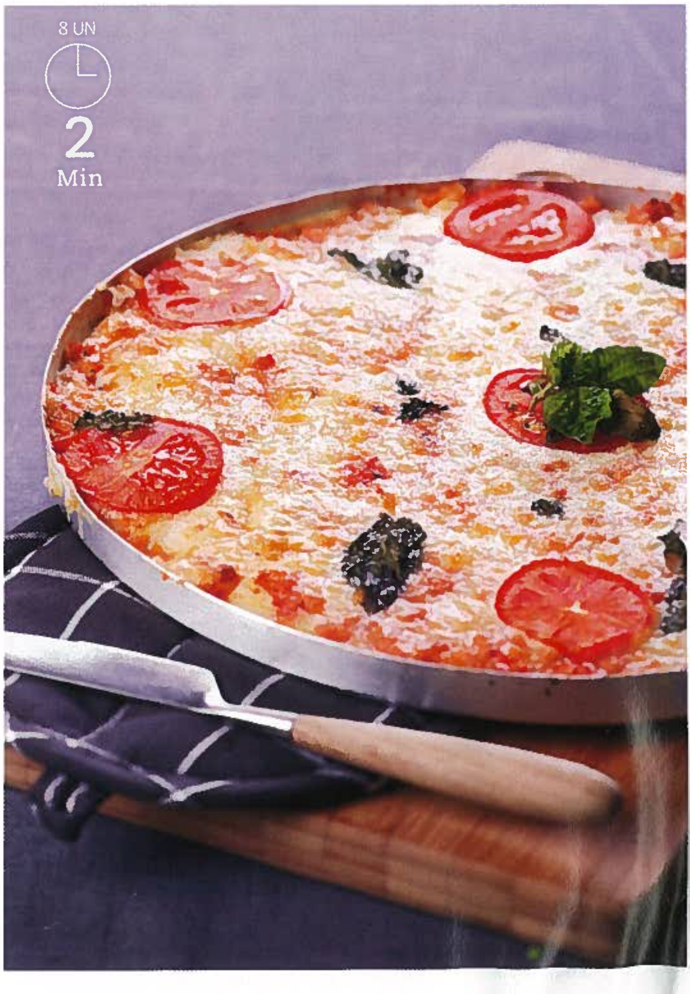
Pode substituir o fermento de padeiro fresco por ½ colher de chá de fermento de padeiro seco.

Preparação da massa:

. Coloque no copo o azeite, a água, o fermento, o sal e programe **1 Min/ 37ºC/ Vel 1**.
. Junte a farinha e amasse **1 Min/ Vel ⫰**. Retire e forme uma bola, deixe levedar num local morno até que dobre de volume.
. Numa superfície polvilhada com farinha estenda em forma de círculo de aprox. 30 cm de diâmetro.
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Coloque no copo 1 tomate, o azeite, o sal, o manjericão seco e pique **5 Seg/ Vel 5**. Retire e espalhe este preparado sobre a massa.
. Deite no copo o queijo e rale, dê **2 golpes** de **Turbo**. Retire e espalhe sobre a base. Corte o restante tomate às rodelas, distribua por cima do queijo. Decore com manjericão fresco e leve ao forno cerca de 20 minutos.

8 UN

2 Min



Empada de caça

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o recheio:
2 perdizes limpas (1300 g)
Sal e pimenta q.b
280 g cebola
3 dentes alho
30 g azeite
15 g coentros
70 g vinho
1 folha de louro
100 g bacon aos pedaços
300 g cogumelos laminados
1 alho francês às rodelas finas
100 g natas
1 gema de ovo p/ pincelar

Ingredientes p/ a massa:
300 g natas
1 c. chá sal
400 g farinha Espiga, tipo 65

8 PAX

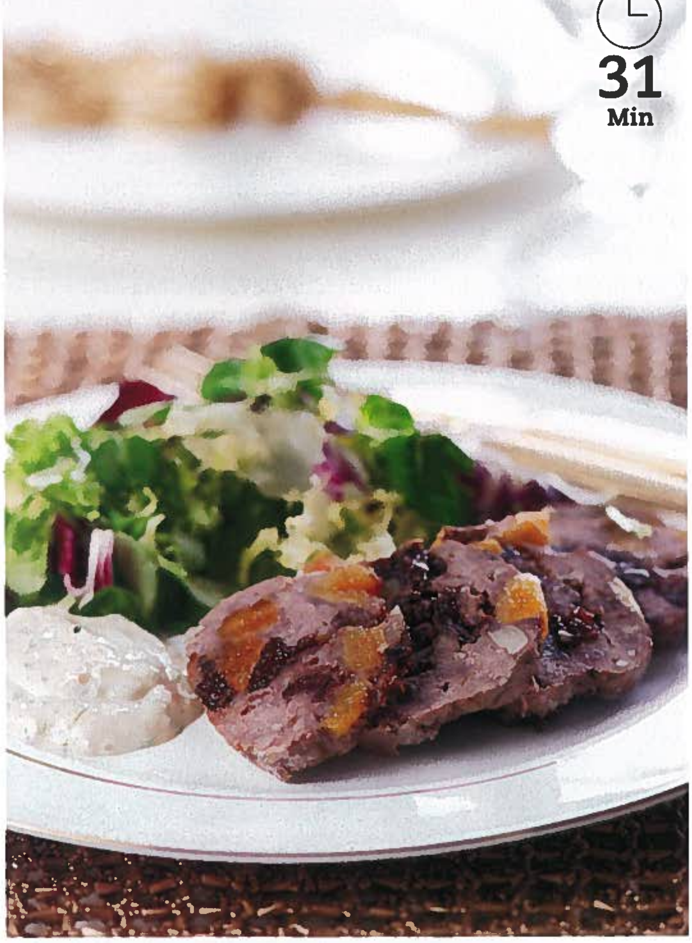
50 Min

Preparação do recheio:
. Corte as perdizes em pedaços pequenos e tempere com sal e pimenta. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite, os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione as perdizes, o vinho, a folha de louro, o bacon, a Varoma com os cogumelos, o alho francês e programe **40 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**. Reserve os legumes.
. Retire a perdiz e incorpore as natas ao caldo, rectifique os temperos e programe **5 Min/ 100ºC/ Vel 1**. Envolva o caldo com a perdiz já desfiada e limpa de peles e ossos, junte os legumes reservados, retire e deixe arrefecer.

Preparação da massa:
. Deite todos os ingredientes no copo e programe **15 Seg/ Vel 5**. Retire e deixe descansar cerca de 10 minutos.
. Com o rolo estenda 2/3 da massa bem fina e forre uma forma redonda. Coloque o recheio e cubra com a restante massa.
. Pincele com a gema de ovo e leve ao forno previamente aquecido a 200ºC cerca de 30 minutos.

Dica: Pode substituir as perdizes por outras aves de caça.

Se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g mais de farinha.



8 PAX

31 Min

Rolo de carne com frutos secos e molho de pickles

Dificuldade: Média

Ingredientes:

30 g passas de uva
50 g vinho do Porto
30 g amêndoas inteiras, s/ pele
30 g nozes
50 g cebola
1 dente de alho
10 g salsa
1 c. chá sal
500 g carne de novilho, cortada em cubos pequenos
70 g alperces secos, s/ caroço e cortados em pedaços
70 g ameixas secas, s/ caroço e cortadas em pedaços
Pimenta q.b.

Ingredientes p/ o molho de pickles:

250 g maionese feita na Bimby
40 g pickles
1 c. sopa sumo de limão
10 g salsa
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

. Numa taça coloque as passas e o vinho do Porto. Deixe de molho durante algum tempo.
. Coloque no copo as amêndoas, as nozes e triture **3 Seg/ Vel 6**. Retire e reserve.
. No copo coloque a cebola, o alho, a salsa, o sal e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione 250 g de carne e pique **10 Seg/ Vel 7**. Reserve.
. Introduza a restante carne no copo e pique **10 Seg/ Vel 7**.
. Junte as passas escorridas, os frutos secos reservados, o alperce, a ameixa, a carne reservada, a pimenta e misture **20 Seg/ ↺/ Vel 3**.
. Forme 2 rolos de carne, embrulhe-os numa folha de papel alumínio e feche cuidadosamente as pontas. Coloque-os na Varoma e reserve.
. No copo coloque 600 g água, a Varoma e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a Varoma, deixe arrefecer os rolos de carne e coloque-os no frigorífico durante 2 horas.

Preparação do molho:

. Faça a maionese conforme receita do livro Bimby base. Reserve.
. Coloque no copo todos os ingredientes e bata **5 Seg/ Vel 5**. Com ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo e bata **5 Seg/ Vel 5**.
. Sirva os rolos de carne frios, cortados em fatias de 1 cm, acompanhados com o molho de pickles e salada.

Bacalhau de Natal

Dificuldade: Fácil

Receita de Teresa Silveira Machado (Gestora Regional)

Ingredientes:

3 dentes de alho
20 g salsa
100 g azeite
1 caldo de peixe
480 g sobras de bacalhau limpo de pele e espinhas
80 g azeitonas às rodelas

Ingredientes p/ o puré de batata:

600 g sobras de batata cozida
10 g manteiga
50 g leite

Preparação:

. Coloque no copo os alhos, a salsa, o azeite, o caldo e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **7 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione o bacalhau e programe **3 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque a batata, a manteiga, o leite, e programe **20 Seg/ Vel 4**. Retire e reserve.
. Envolva o bacalhau com o puré de batata, as rodelas de azeitona e sirva com grelos cozidos a vapor.

6 PAX

10 Min

Pudim de laranja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o caramelo líquido:
200 g açúcar
Gotas de limão
3 c. sopa sumo de laranja

Ingredientes p/ o pudim:
6 ovos
350 g açúcar
300 g sumo de laranja

6 PAX

59 Min

Preparação do caramelo:

. Comece por fazer o caramelo, coloque o açúcar numa frigideira com uns pingos de sumo de limão. Quando já tiver derretido, para que não endureça deite-lhe 3 c. sopa de sumo de laranja e mexa (tenha cuidado com os salpicos de açúcar a ferver quando deitar o sumo).

. Barre uma forma de alumínio com capacidade para 1 litro com o caramelo. Reserve.

Preparação do pudim:

. Coloque a "borboleta", os ovos, o açúcar e bata **6 Min/ Vel 3**.

. Programe **3 Min/ Vel 3**, deite através do bocal da tampa o sumo da laranja. Retire e deite na forma caramelizada. Coloque-a na Varoma e reserve.

. Com o copo limpo coloque 1000 g água, a Varoma e programe **50 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e deixe arrefecer.

. Desenforme a frio, para o fazer com mais facilidade, antes aqueça ligeiramente a forma em água quente.

Nota: **Faça de véspera, para ganhar a consistência desejada.**

Dica: **Caso queira desocupar a sua Bimby, pode cozer o pudim no forno a 180°C em banho Maria cerca de 1 hora e 30 minutos.**

Sonhos de bacalhau

Dificuldade: Média

Ingredientes:

150 g farinha Espiga, tipo 65
1 c. chá fermento em pó p/ bolos
4 pés de salsa
50 g cebola
1 dente de alho
300 g água
300 g bacalhau, demolhado e desfiado
50 g manteiga
1 c. sopa banha
4 ovos grandes
Sal e pimenta q.b.
Óleo q.b. p/ fritar

Dica: **Se utilizar uma fritadeira eléctrica frite na temp. 160ºC. Coloque 6-8 colheradas de cada vez, para que os sonhos possam virar e dourar por igual.**

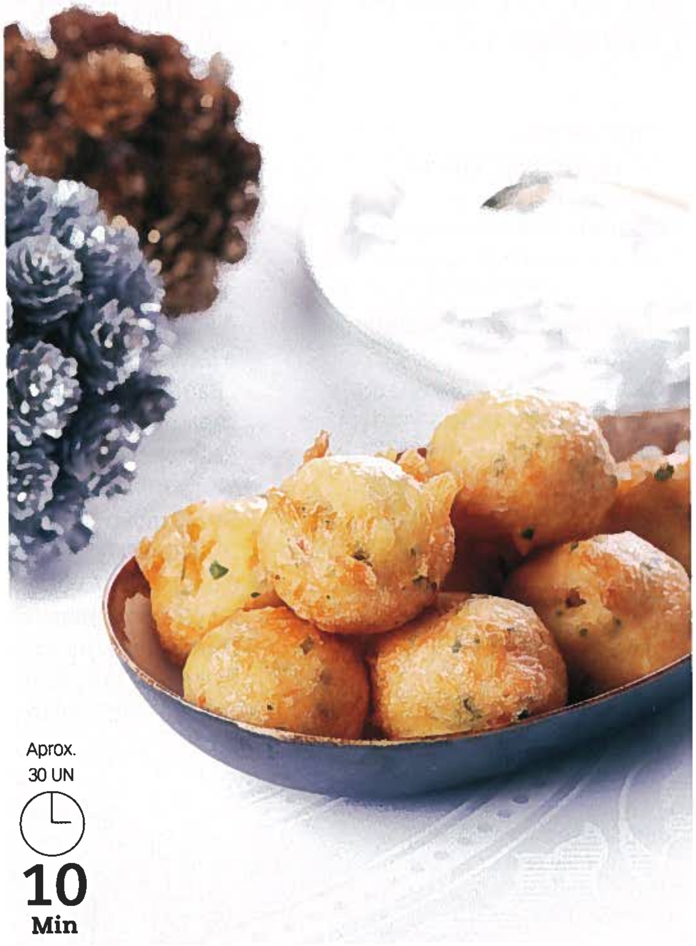
Se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g farinha.

Preparação:

. Pese a farinha, junte o fermento e reserve.
. Coloque no copo a salsa, a cebola, o alho e pique **3 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Deite a água no copo, junte o bacalhau e programe **6 Min/ 100ºC/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Com a ajuda do cesto, coe o bacalhau e reserve a água.
. Coloque no copo o bacalhau e desfie **3 Seg/ ⟲/ Vel 4**. Reserve.
. Coloque no copo 300 g da água reservada, a manteiga, a banha e programe **3 Min/ 100ºC/ Vel 1**.
. Junte a farinha e o fermento reservado de uma só vez, programe **15 Seg/Vel 4**. Retire o copo da base e deixe arrefecer durante 30 minutos ou até atingir 50ºC.
. Numa taça com a ajuda de um garfo bata os ovos. Programe **20 Seg/ Vel 4**, deite os ovos através do bocal da tampa.
. Junte o bacalhau, o picado de salsa e cebola reservado, o sal, a pimenta e programe **10 Seg/ Vel 4**. Deixe repousar durante 15 minutos.
. Com ajuda de 2 colheres de sopa, deite a massa dos sonhos em óleo quente e abundante.
. Frite-os em lume branco.

Aprox. 30 UN

10 Min



Caldeirada de cabrito

Dificuldade: Média

Ingredientes:

800 g cabrito ou borrego aos pedaços
Sal e pimenta q.b.
2 cebolas
2 dentes de alho
10 g salsa
50 g azeite
400 g tomate de lata em pedaços
1 caldo de carne
1 piripiri
1 folha de louro
200 g vinho branco
1000 g batata às rodelas
2 tomates frescos às rodelas
70 g pimento vermelho às tiras
70 g pimento verde às tiras

6 PAX

48 Min

Preparação:

. Prepare a carne em pedaços pequenos e tempere com sal e pimenta. Reserve.
. Coloque no copo uma cebola, os alhos, a salsa, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte a restante cebola às rodelas e refogue mais **3 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Adicione o tomate, a carne reservada, os temperos, o vinho, a Varoma com as batatas, o tomate fresco, os pimentos, previamente salpicados com um pouco de sal e programe **40 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Sirva quente.

Árvore de "beijinhos" de coco e "brigadeiros"

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ os "beijinhos":
1 lata de leite condensado
50 g coco ralado
10 g margarina p/ culinária

Coco ralado q.b. p/ envolver

Ingredientes p/ os "brigadeiros":
1 lata de leite condensado
50 g chocolate em pó
20 g margarina p/ culinária

Granulado de chocolate q.b.
p/ envolver

Aprox.
48 UN

40
Min

Preparação dos "beijinhos":

. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **12 Min/ 100ºC/ Vel 4**. Substitua o copo de medida pelo cesto. Retire de imediato para um tabuleiro untado com margarina. Deixe arrefecer.

. Com a ajuda das mãos untadas com margarina faça bolas pequenas e envolva no coco ralado. Reserve.

Preparação dos "brigadeiros":

. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **28 Min/ 100ºC/ Vel 4**. Substitua o copo de medida pelo cesto. Retire de imediato para um tabuleiro untado com margarina. Deixe arrefecer.

. Com a ajuda das mãos untadas com margarina faça bolas pequenas e envolva no granulado.

. Para a montagem da árvore, faça camadas alternadas com os brigadeiros e os beijinhos de coco.

Enrolado de frutos com chocolate e nozes

Dificuldade: Média

1. Estenda a massa, espalhe o recheio de modo uniforme.

2. Enrole dos lados para o centro.

3. Faça cortes com uma tesoura dos dois lados.

Ingredientes:

150 g leite
30 g margarina p/ culinária
20 g fermento de padeiro fresco
40 g **açúcar Mascavado Claro RAR**
1 c. chá essência de baunilha
1 pitada de sal
300 g farinha, tipo 65
150 g fruta cristalizada, sortida picada
30 g nozes, picadas
30 g natas
80 g chocolate, aos pedaços

1 gema de ovo p/ pincelar
Açúcar em Pó RAR q.b. p/ polvilhar

Aprox. 650 g

2.30
Min

4. Depois de frio polvilhe com açúcar em Pó RAR.

Preparação:

. Coloque no copo o leite, a margarina, o fermento, o açúcar Mascavado Claro RAR, a essência, o sal e programe **1,30 Min/ 37ºC/ Vel 2**.
. Adicione a farinha e amasse **1 Min/ Vel** . Retire para um tabuleiro polvilhado com farinha, e deixe num local morno até que dobre de volume.
. Numa superfície polvilhada com farinha, com a ajuda de um rolo estenda a massa em forma de rectângulo de aprox. 35 x 30 cm. Coloque-a num tabuleiro forrado com papel vegetal.
. Junte numa taça a fruta cristalizada, as nozes e as natas. Espalhe sobre a massa. Distribua o chocolate por cima e enrole dos lados para o centro. Pincele com a gema, faça cortes com uma tesoura e deixe levedar cerca de 30 minutos.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 30 minutos. A meio do tempo de cozedura se for necessário coloque uma folha de papel alumínio para que não fique demasiado dourado. Retire e deixe arrefecer.
. Polvilhe com o açúcar em Pó RAR.

Dica: Pode substituir o fermento de padeiro fresco por 5 g de fermento de padeiro seco.

Se usar farinha tipo 55, acrescente 20-30 g de farinha.

Petit Fours de amêndoa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g amêndoa s/ pele
250 g **açúcar Mascavado Claro RAR**
2 ovos médios

1 clara de ovo
Amêndoa laminada
ou em palitos q.b. p/ decorar

Aprox.
30 bolinhos

40
Seg

Preparação:

. Coloque no copo 250 g de amêndoa e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Deite a restante amêndoa e pulverize **10 Seg/ Vel 9.**
. Junte o açúcar Mascavado Claro RAR, os ovos, a amêndoa reservada e misture **20 Seg/ Vel 4**, ajude com a espátula.
. Aqueça o forno a 200ºC.
. Retire e modele as bolas, passe-as por uma clara de ovo batida e envolva na amêndoa.
. Coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno cerca de 10 minutos.

Mini bolos de mel

Dificuldade: Média

Ingredientes:

250 g **açúcar Fino RAR**
1 c. chá cravo da india
250 g **açúcar Mascavado Escuro RAR**
150 g mel
50 g margarina p/ culinária
4 ovos
170 g leite
1 c. chá canela em pó
1 c. chá noz-moscada em pó
½ c. chá cardamomo em pó
½ c. chá gengibre em pó
500 g farinha
2 c. chá fermento em pó p/ bolos
½ c. chá bicarbonato de sódio (opcional)

Ingredientes p/ a cobertura:

400 g chocolate p/ culinária
30 g óleo

Aprox.
24 Un.

12 Min

Preparação:

. Coloque no copo o açúcar Fino RAR, o cravo-da-índia e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Pese o açúcar Mascavado Escuro RAR, misture com o açúcar pulverizado e reserve.
. Numa taça coloque o mel e reserve. Pese a margarina, derreta no micro-ondas e reserve.
. Coloque a "borboleta" os ovos e bata **4 Min/ 37°C/ Vel 3**.
. Aqueça o forno a 180°C.
. Deite o leite e programe **2 Min/ Vel 3**.
. Retire a "borboleta", programe **1,30 Min/ Vel 3** e deite através do bocal da tampa o açúcar reservado, o mel e a margarina.
. Deite as especiarias e envolva alguns segundos na **Vel 4**. Junte metade da farinha e misture **20 Seg/ Vel 5**.
. Incorpore a restante farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e envolva um pouco com a espátula e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Deite o preparado em formas individuais ou num tabuleiro untado com margarina e polvilhado com farinha.
. Preencha as formas até ao meio e leve ao forno cerca de 25 minutos.
. Desenforme ainda morno, coloque-os sobre uma rede para que arrefeçam bem.
. Se optar por fazer num tabuleiro use um cortador de metal para recortar em formato de estrela ou a forma desejada.

Preparação da cobertura:

. Com o copo limpo e seco, coloque o chocolate partido em pedaços dê **3 golpes** de **Turbo**, de seguida programe **10 Seg/ Vel 9**.
. Com ajuda da espátula, baixe o que ficou nas paredes do copo, adicione o óleo e programe **4 Min/ 60°C/ Vel 3**. Retire para uma taça.
. Com a ajuda de um garfo, banhe os mini bolos um a um, deixe que escorra o excesso de chocolate e coloque-os sobre papel vegetal. Deixe que sequem, retire o excesso de chocolate com uma faca. Decore com chocolate branco derretido.

Dica: **Pode rechear os mini bolos com leite condensado cozido na Bimby. Para cozer o leite condensado, coloque o cesto no copo, a lata deitada dentro do cesto e cubra com água. Programe 60 Min/100°C/ Vel ⟲. Atenção só deve abrir a lata depois de fria.**

Para rechear corte-os ao meio e recheie antes de banhar no chocolate. Têm uma durabilidade de aproximadamente 15 dias.

Bolachas Pai Natal

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ os biscoitos:
200 g margarina p/ culinária
150 g açúcar
2 ovos
1 pitada de sal
1 c. chá aroma de baunilha
160 g farinha Espiga, tipo 65
30 g chocolate em pó

Ingredientes p/ o glacê:
220 g açúcar
1 c. sopa amido de milho Espiga
1 clara de ovo
1 c. chá sumo de limão
Smarties encarnados e verdes

Aprox.
20 Biscoitos

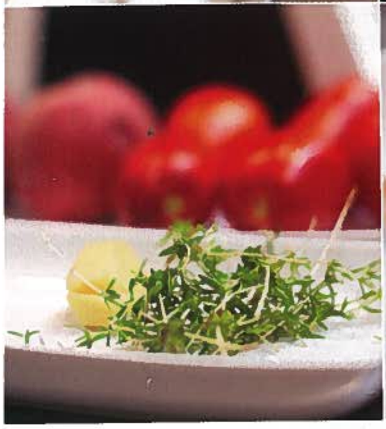
3
Min

Preparação dos biscoitos:
. Coloque no copo a margarina, o açúcar e programe **1,30 Min/ 37ºC/ Vel 4**.
. Junte os ovos, o sal, o aroma de baunilha e programe **30 Seg/ Vel 3 ½**.
. Adicione a farinha, o chocolate em pó e programe **15 Seg/ Vel 4**.
. Aqueça o forno a 180ºC.
. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e com a ajuda das mãos coloque montinhos de massa em forma de uma pêra.
. Leve ao forno cerca de 12 a 15 minutos.
. Deixe os biscoitos arrefecer por completo.

Preparação do glacê:
. Com o copo limpo pulverize o açúcar **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione o resto dos ingredientes excepto os *smarties* e programe **10 Seg/ Vel 6**. Deite o glacê num saco pequeno ou num saco de pasteleiro.
. Corte a ponta do saco e decore como na fotografia.

Dica: **Se usar farinha tipo 55, acrescente mais 20-30 g de farinha.**

Vítor Sobral



"A Bimby é um vício. É uma máquina fantástica..."

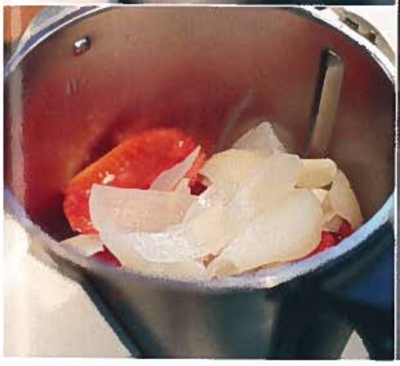
É um dos chefes mais mediáticos da actualidade, fez crescer o interesse dos portugueses pela cozinha contemporânea e também ganhou notoriedade com esse fenómeno. Chama-se Vítor Sobral e recebeu-nos na "Tasca da Esquina", o restaurante que abriu há poucos meses, em Lisboa.

POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Falar dos últimos dez ou quinze anos da alta cozinha portuguesa, do fenómeno – ou moda – da cozinha *gourmet*, é falar também de Vítor Sobral. O seu nome surge invariavelmente associado a projectos tão díspares como livros de cozinha, consultoria e restaurantes que tocam a nossa gastronomia em interpretações contemporâneas. Um dos exemplos mais recentes dessa abordagem, foi o Restaurante Terreiro do Paço. No coração da Capital, foi simultaneamente uma montra da melhor cozinha portuguesa, revisitada com uma atitude moderna, e do próprio Chefe. O Terreiro do Paço, como tudo na vida, acabou por ter o seu tempo e no início deste ano, Vítor Sobral pegou nos tachos e nas frigideiras e foi cozinhar para outra freguesia. Em concreto, abriu a sua "Tasca da Esquina", em Campo de Ourique, no final da Rua Ferreira Borges.
Trata-se de um espaço muito acolhedor, intimista mesmo, a fazer lembrar um *bistro* francês. Ao todo, não terá mais de vinte mesas para refeição e outras três tipo balcão.

E foi naquela que já é a tasca mais famosa do bairro, situada na esquina que antecipa a descida para a Basílica da Estrela, que nos encontrámos com Vítor Sobral. E não foi fácil descobrir espaço na agenda de um Chefe, que para além de cozinhar, é presença assídua em conferências, cursos de cozinha, júri de concurso e em mais mil-e-uma-coisas que lhe preenchem as semanas.
Chegámos depois do almoço, quando o restaurante já estava vazio e fomos recebidos entre telefonemas, arrumações e pedidos de reserva para o jantar. Sem perder tempo, Vítor Sobral foi direito ao assunto: "Já conheço a Bimby há muitos anos. Julgo que a vi pela primeira vez, 1 ano antes de começar a ser vendida em Portugal", disse-nos. Pelas nossas contas, se a matemática não nos atraiçoa, esse primeiro encontro terá acontecido há cerca de onze ou doze anos e nessa época Vítor Sobral ainda calcorreava o mundo à procura daquela experiência que vai dando "calo" ao Chefe que ambiciona sair do anonimato.

"Mesmo para quem já cozinha bem, a Bimby é uma óptima ajuda, pois permite evoluir"



"Como faço muitos molhos, as minhas Bimbys acabam por trabalhar muito. Enquanto electrodoméstico, é uma peça muito resistente. É uma máquina fantástica".

Como se imagina, às três da tarde, a cozinha e as zonas de trabalho da Tasca da Esquina ainda mostravam que o restaurante tinha estado à pinha. "Está a correr bem...", disse-nos quando o felicitámos por esta nova aventura. Enquanto alinhava os ingredientes para a sua sugestão de receita, que apresentamos na página seguinte, lembrou-nos que foi numa das suas viagens que reparou na Thermomix – designação da Bimby na maioria dos países onde está disponível. "Experimentei e gostei muito", acrescentou. "Para os restaurantes onde já estive, para as minhas actividades e para oferecer, já comprei mais de 25", acrescentou. Para qualquer pessoa, como para a actividade de um Chefe, a Bimby tem a grande vantagem de simplificar processos que à partida parecem complexos. E a Sopa Fria de Tomate e Pêssego, Camarão Corado e Coentros, que preparou ali, numa penada, é um bom exemplo.

"A Bimby é uma coisa viciante e até tenho uma no Brasil", disse-nos quando já se preparava para colocar os camarões, o toque final após o empratamento da sopa. "Optei por fazer uma receita simples, porque é algo que gostava que os fãs da Bimby pudessem preparar em suas casas. Não gosto de sugerir coisas complicadas que depois ninguém faz...", acrescentou. "Para além desse lado facilitador, sempre me impressionou a capacidade da Bimby a emulsionar. Depois, sempre que invento uma receita, uma vez afinados os tempos e as temperaturas, nunca falha. Garante-me sempre o mesmo resultado, o que numa cozinha profissional é determinante", sublinhou. Ao olhar para a carta da Tasca da Esquina, suspeitámos que havia ali receitas que passam pela Bimby, dúvida que Vítor Sobral desfez de imediato: "utilizo a Bimby em muitas ocasiões, como nas sopas frias e na preparação da açorda, que fica impecável. Na minha forma de cozinhar", continuou, "como faço muitos molhos, a Bimby acaba por trabalhar muito. Enquanto electrodoméstico é uma peça muito resistente. É uma máquina fantástica".

Apesar da tarde já ir a meio, ainda houve tempo para mais algumas fotografias e para ficarmos com a ideia de que Vítor Sobral está satisfeito com a Bimby. "E mesmo para quem já cozinha bem é uma óptima ajuda, pois permite evoluir", fez questão de acrescentar quando nos começamos a despedir. A pensar nessas pessoas, apaixonadas pela boa cozinha, retribuímos o elogio, recomendando uma visita a esta Tasca que desconstruiu, na abordagem e no preço, o conceito antiquado da cozinha *gourmet*. Sugestões? Espreite o bife à casa, um prego do lombo ou um bacalhau à Gomes de Sá e vá por aí fora...

A receita do Chef
Vitor Sobral

Sopa fria de tomate e pêssego, camarão corado e coentros

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a sopa:
600 g tomate fresco, s/ pele e s/ sementes
400 g polpa de pêssego
100 g cebola, escaldada
4 dentes de alho, escaldados
10 g azeite
5 g vinagre de vinho branco
5 g gengibre fresco
200 g gelo
Sal Marinho q.b.
Pimenta de moinho q.b.

Ingredientes p/ a guarnição:
20 camarões 21/30
5 g azeite
30 g coentros em juliana
Flor de sal q.b.
Azeite q.b. p/ decorar

4 PAX

1 Min

Preparação da sopa:
. Coloque no copo todos os ingredientes para a sopa e bata **1 Min/ Vel 7**.
. Descasque os camarões, tempere com sal e pimenta. Numa frigideira deite o azeite, em lume brando core os camarões.
. Coloque os camarões no centro do prato. Deite a sopa, polvilhe com os coentros, a flor de sal e regue com um fio de azeite.

Vem aí o Natal e o Fim de Ano.
Viva estes momentos de festa com mais sabor.

Assine já a revista Bimby, Momentos de Partilha
e comece a oferecer uma alimentação mais variada à sua família.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby

A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.11 – Novembro de 2009

RECEITAS

Entradas e Tapas
Pão de atum

Massas
Pizza Marguerita

Sopas
Canja do cozido
Creme de castanhas
Sopa de beterraba
Sopa fria de tomate e pêssego, com camarão corado e coentros

Peixe
Bacalhau de Natal
Espinafres com gambas
Moqueca de peixe
Puré de batata colorido com bifes de atum
Risotto de bacalhau
Sonhos de bacalhau
Soufflé de atum com agriões
Tagliatelle com salmão

Carne
Caldeirada de cabrito
Cozido de grão
Empada de Caça
Rolo de carne com frutos secos e molho de pickles

Vegetariano
Brócolos em polme

Sobremesas
Árvore de "beijinhos" de coco e "brigadeiros"
Bolachas Pai Natal
Bolo de Natal
Enrolado de frutos com chocolate e nozes
Mini bolos de mel
Mousse de queijo com molho de goiaba
Petit Fours de amêndoa
Pudim de laranja
Trifle de manga

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica,S.A. - Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 15.050 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2009 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes